

広報クイズ

「広報クイズ」は、紙面に取り上げた内容から出題しています。正解者の中から抽選で、プレゼントをお贈りします。

Q 7/26(木)～29(日)に三重県で行われる国内最高峰のレースは何のレース？

- ① 五輪
- ② 四輪
- ③ 二輪

今月のプレゼント

8耐「ホスピタリティラウンジ」観戦パス (特典付き)

- A : 7月27日(金)…2組4名様
- B : 7月28日(土)…2組4名様
- C : 7月29日(日)…2組4名様

【応募方法】 7月10日(火)までに、はがき(当日消印有効)、FAX、電子申請のいずれかで、クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報いわたへのご意見、希望するプレゼント名(第2希望まで)を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX32-3946)へ。電子申請はホームページまたは右記2次元バーコードから応募してください。



▲電子申請

4月号広報クイズの結果

答えは「②教えて!こんちゅうクン」でした。(応募総数93通)

当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

編集後記

田植えや地球温暖化学習など、さまざまな体験をしてすくすく育つ子どもたち取材しました。地域の宝であり、市の未来を担う子どもたちに関わる教育や保育の取り組みをこれからも伝えていきたいと思っております④

過去のレシピはホームページで紹介しています。



▲市HP



家族でワイワイ食べよう♪ じゃがいもと鶏のキッシュ風



●材料 (4人分)

ジャガイモ……………	中3個(300g)	サラダ油……………	適宜
鶏むね肉……………	180g	卵……………	4個
塩、こしょう……………	少々	プレーンヨーグルト	
玉ネギ……………	中1個(150g)	(軽く水切りする)……………	150g
サヤインゲン……………	8本	コンソメ(顆粒)……………	適宜
シメジ……………	1/3株	ピザ用チーズ……………	50g

1人分当たり【エネルギー 364kcal】

たんぱく質22.1g 脂質21.1g カルシウム179mg 鉄1.7mg 塩分1.2g

作り方

- ① ジャガイモは皮付きのままゆで、やわらかくなったら、皮をむき、軽くつぶす。(電子レンジの場合3分加熱し、裏返しさらに3分加熱する)
- ② 耐熱皿に①を敷く。
- ③ 鶏肉は2cm角に切り、塩、こしょうで下味をつける。玉ネギは横1cm幅に切り、サヤインゲンは、筋を取って3cmの長さに切る。シメジは、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に焼き色がついたら、玉ネギ、サヤインゲン、シメジを加え、しんなりしたら塩、こしょうを振る。
- ⑤ Aをよく混ぜ、卵液を作る。
- ⑥ ②に④を乗せ⑤を上からかける。
- ⑦ ⑥にピザ用チーズを乗せて、200℃に予熱したオーブンで約20分、こんがり焼き色がつくまで焼く。

ひとこと いわた食育キッチン 今回は・・・豊田支部

じゃがいも、玉ねぎのおいしい季節です。ヨーグルトを加えてまろやかな味わいになりました。子どもたちにも喜んでもらえると思います。

